

繽紛鮮果串

(7-8 人份量)

材料:

奇異果	2 個
波蘿	1/2 個
香蕉	1 隻
士多啤梨	10 粒
芒果	2 個
蜜瓜	1/2 個

乳酪漿:

原味低脂乳酪	250ml
燕麥	2 茶匙
檸檬汁	1/4 茶匙

做法:

1. 先把水果洗淨，去皮去核，切粒，把水果放在碟上。
2. 用長木籤把水果任意串在一起。
3. 把低脂乳酪、燕麥及檸檬汁撈勻成乳酪醬。
4. 把乳酪醬淋在水果串上。

提議:

可用 1 茶匙 100% 可可粉來代替檸檬汁，來造出不一樣的風味。

營養師小貼士:

- 此水果串是既吸引又健康的聯歡會小食。
- 水果含有豐富的維生素 A、C 及各種礦物質，能增強抵抗力，促進新陳代謝。
- 燕麥含有豐富的水溶性纖維，有助降低身體膽固醇及預防便秘。
- 乳酪的鈣質含量高，有助鞏固骨骼，減低日後出現骨折的機會，是健康飲食金字塔中奶類選擇之一，而且營養價值比一般雪條高，是夏日清涼小食的好選擇。

其他貼士:

繽紛鮮果串是派對的上上之選，但須緊記食用後不要把玩長木籤，以免發生危險。

營養分析:

(1 人份量)

熱量 (千卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	纖維素 (克)	鈣質 (毫克)
105.2	3.16	0.52	20.2	2.79	87.1

* 以上營養資料屬一般情況，僅供參考。